

## ¿Qué hago?

- Comienza inmediatamente una conversación con tu hijo(a).
- Busca un lugar donde puedan hablar sin distracciones tales como la TV y los teléfonos celulares.
- Respira profundo y cálmate.
- Hazle preguntas tales como:
  - ¿Cómo va todo en la escuela? Cuéntame de tu día.
  - Te vez apagado(a), ¿qué está pasando?
  - Piensa, ¿en cuáles situaciones en la escuela no te sentirías seguro(a)?
  - ¿Con quién almorzaste hoy?
  - ¿Con quién jugaste a la hora del recreo hoy? ¿Qué hicieron?
- Déjale saber a tu hijo(a) que estás de su parte y que vas a hacer todo lo posible para ayudarlo(a). Recuérdale que lo que pasó no es su culpa.
- Sugierele a alguien con quien hablar en la escuela cuando necesite ayuda.
- Dale ejemplos de situaciones y pregúntale a tu hijo(a) qué haría en cada una de ellas. Repásale maneras de enfrentar/resistir al acosador(a) (the bully).
- Mantén un récord de incidentes de acoso (bullying) que incluya: ¿Quién está involucrado? ¿Qué pasó? y ¿Dónde y cuándo pasó?

## ¿Qué NO hacer?:

- No sobreacciones a las respuesta que tu hijo(a) te está dando. Recuerda que es difícil para él/ella hablar de esta tema y quieres esta calmado(a) para recopilar toda la información posible.
- No amenaces al acosador (bully) tu mismo(a).
- No confrontes a los padres del acosador(a).
- No fomentes un altercado físico con el acosador.

## Signos de que tu hijo(a) está siendo acosado (bullied):

- Él/ella ya no quiere ir en el autobús.
- Tu hijo(a) llega a casa con hambre porque no almorzó.
- Él/ella se queja constantemente de dolores de cabeza y/o de estómago o se siente enfermo(a).
- Las calificaciones comienzan a bajar; o él/ella ya no quiere ir a la escuela.
- Se observa una baja en la autoestima de tu hijo(a).
- Se le pierden piezas de ropa, libros u otros artículos personales.
- Frecuentemente llega a casa con la ropa rasgada/rota o con manchas.
- Él/ella comienza a tener pesadillas o no puede dormir bien.
- Comienza a mostrar comportamientos destructivos.

Si nota alguno de estos signos no los ignore. Este es el momento de comenzar una conversación con su niño(a) o adolescente. Si sospecha que su hijo(a) podría hacerse daño busque ayuda policiaca, recursos de familia, un doctor(a), consejero(a) o llame a la **Línea Nacional de Vida de Prevención de Suicidios (1-800-273-8255)**.

Si su hijo(a) ha sido acosado (bullied) hable con su Maestro(a). Pregunte sobre las dinámicas sociales en la clase de su hijo(a) e investigue si el Maestro(a) ha trabajado con una situación similar anteriormente. Si su situación no ha sido totalmente discutida por el maestro(a) busque hablar con el Consejero(a) de la escuela o con el/la Trabajador Social. Pídale que observe las interacciones de su hijo(a) con otros niños para que le ayude a guiarse con sus preocupaciones. Si siente que necesita más asistencia, póngase en contacto en el/la Principal o Director(a) de la escuela. Si sus preocupaciones no han sido resueltas, contacte al Superintendente de Escuelas. Finalmente, si sus necesidades no han sido cubiertas haga los acercamientos a nivel de distrito, contacte al Departamento de Educación del Estado.